

Dlaczego warto gotować na parze?

[Dietetyka i zdrowe odżywianie](#) [Odchudzanie](#) [Zdrowie](#)



Zdrowe gotowanie jest nieodłącznym elementem zdrowego stylu życia. A jak wiadomo spośród wszystkich metod obróbki termicznej najbardziej polecaną jest gotowanie na parze. Z jakich powodów dietetycy i lekarze zachęcają do przygotowywania w ten sposób posiłków i czy naprawdę warto inwestować w profesjonalne urządzenia do parowania?

Dlaczego parowanie a nie smażenie?

Chociaż wszyscy wiemy, że smażenie nie jest najzdrowszym sposobem na przygotowywanie posiłków, to tak naprawdę niewiele osób zdaje sobie sprawę dlaczego tak jest. Przede wszystkim tłuszcze używane jako medium smażalnicze w wysokich temperaturach ulegają termooksydacyjnym przemianom, których produktem ubocznym są substancje o wybitnie rakotwórczym potencjale. Dodatkowo do smażenia bardzo często wybieramy nieodpowiednie tłuszcze, które się do tego po prostu nie nadają (np. olej słonecznikowy, sojowy, olej z pestek winogron). Ten sposób przygotowywania posiłków cieszy się dużą popularnością ze względu na walory smakowe – warto jednak wiedzieć, że brązowa chrupiąca skórka posiada także właściwości rakotwórcze, zwłaszcza jeśli jest zbyt brązowa. Poza tym, wszelkie produkty smażone – w odróżnieniu od tych parowanych, są ciężkostrawne (mogą podrażniać przewód pokarmowy), a także z racji wysokich temperatur charakteryzują się obniżoną wartością odżywczą (zawierają mniej witamin, składników mineralnych i innych związków o charakterze nieenergetycznym) przy jednoczesnej zwiększonej podaży energii.

Nieporozumienia związane z „przemianą materii”

[Dietetyka i zdrowe odżywianie](#) [Odchudzanie](#)



Wiele osób doskonale zdaje sobie sprawę z tego, że estetyka naszej sylwetki uzależniona jest nie tylko od ilości spożywanych kalorii, ale również – od tempa przemiany materii. Często można spotkać się ze stwierdzeniem, iż „mam strasznie powolną przemianę materii” i dlatego nie mogą schudnąć. Analogicznie „zbyt szybka przemiana materii” obwiniana jest za problemy z przyrostem masy mięśniowej. W zasadzie, takim ogólnym stwierdzeniem odnoszącym się do przyczynowo-skutkowych zależności, trudno odmówić słuszności. Gdyby jednak zapytać niektóre osoby, czym owa „przemiana materii” jest okazałoby się, że ich wyobrażenie na jej temat nie ma z jej istotą nic wspólnego.

W powszechnej świadomości „przemiana materii” funkcjonuje jako specyficzny eufemizm, coś w rodzaju eleganckiego i lakonicznego opisu tego co się dzieje z jedzeniem w świetle naszego przewodu pokarmowego. Innymi słowy szybkość przemiany materii w przekonaniu wielu osób donosi się do czasu pomiędzy spożyciem danego produktu żywnościowego, a jego wydalaniem z ustroju w akcie defekacji. Oczywiście jest to nieporozumienie. Nie należy mylić szybkości pasażu jelitowego z tempem przemian metabolicznych – bo do nich *de facto* odnosi się termin „przemiana materii”!

Warto sobie zapamiętać, że przemiana materii zachodzi na poziomie komórkowym i odnosi się do przebiegu procesów katabolicznych (rozkładu) i anabolicznych (budowy). Przemiany te nie zachodzą samorzutnie, a nadzorowane są przez wyspecjalizowane jednostki zwane enzymami, więc ich tempo może być różne. Jest zależne choćby od aktywności hormonów i wrażliwości poszczególnych tkanek na ich działanie. W pragmatycznym ujęciu stosowanym w kontekście kontroli masy ciała, terminu „przemiana materii” używa się często w odniesieniu do procesu wydatkowania energii przez nasz organizm. Nie ma on jednak nic wspólnego z wydalaniem resztek niestrawionych pokarmów i nie powinien być z nim mylony.

Parówki, bułki i płatki kukurydziane, czyli kilka słów na temat typowego, polskiego śniadania

[Dietetyka i zdrowe odżywianie](#)



Chociaż w ostatnich czasach obserwujemy pewien trend polegający na tym, że coraz bardziej zaczynamy zwracać uwagę na to, co znajduje się na naszym talerzu, to mimo wszystko wybory przez nas na co dzień dokonywane w sklepach spożywczych i supermarketach nadal pozostawiają wiele do życzenia. Przeciętny mieszkaniec naszego kraju na śniadanie je płatki kukurydziane, bułki z masłem i mięso-podobną wędliną, parówki bądź ewentualnie jajecznicy. Niestety moda na zdrowe odżywianie przejawia się najczęściej tym, że zamiast masła wybieramy margarynę, zamiast pełnotłustego mleka – chude, pijemy też soki i jogurty owocowe...

- **Śniadanie i „energia na cały dzień”**

To co zjemy na śniadanie ma istotne znaczenie dla funkcjonowania naszego organizmu w późniejszych porach. Nieraz patrząc na zwyczaje żywieniowe swoich klientów mam wrażenie, że lepiej byłoby zupełnie odmówić sobie tego posiłku niż zaśmiecać swój organizm wypełniaczami, barwnikami, konserwantami, cukrem i utwardzonymi tłuszczami. W ciągu ostatniej dekady mocno upowszechnił się pogląd, zgodnie z którym śniadanie powinno być solidne i „dawać energię” na cały dzień, ale na boga to nie powód by wciągać z rana całą bagietę i pół słoika masła czekoladowego, albo miskę przesłodzonych płatków kukurydzianych zalanych nafaszerowanym cukrem jogurtem pseudo-owocowym! Równie dobrze można byłoby sobie zalać mlekiem cukierniczkę albo po prostu wziąć łyżkę i schrupać żywcem jej zawartość.

- **Podsumowanie**

Tak naprawdę warto zdać sobie sprawę z tego, że bazowanie na kolorowych hasłkach marketingowych i reklamach emitowanych w TV przy komponowaniu śniadania nie jest najrozsądniejszym pomysłem. Nauczyliśmy się z jednej strony mimochodem jakby ulegać w kółko powielanym sloganom, a z drugiej wychodzić naprzeciw własnemu lenistwu i niskim zachciankom kulinarnym, sięgającym poziomu parówki. Mówiąc brutalnie, codziennie od samego rana pielęgnujemy w sobie abnegata, zaśmiecając swój organizm nisko jakościowym pokarmem nie będącym w stanie zaspokoić innych potrzeb niż energetyczne

Czy od chleba się tyje?

[Dietetyka i zdrowe odżywianie](#) [Ladies](#) [Odchudzanie](#) [Zdrowie](#) [crossfit](#) [fitness](#) [kulturystyka](#)



W ostatnich latach pojawiła się moda na „niejedzenie” chleba. W obiegowym przekonaniu coraz częściej postrzega się pieczywo jako głównego winowajcę nadwagi i otyłości. Co ciekawe spożycie chleba w Polsce systematycznie spada z roku na rok o kilka procent. Na rok bieżący przewiduje się dalszy spadek spożycia o minimum 1%. Chociaż wydaje się to niewiele, tendencja utrzymuje się od ponad dekady i nic nie wskazuje na to by miała się zmienić. Tymczasem osób z nadmiarem tkanki tłuszczowej systematycznie przybywa w zatrważającym tempie.

Sytuacja przypomina trochę tę z czasów „kampanii antytłuszczowej”, kiedy to za problem nadwagi i otyłości obarczono tłuszcz obecny w żywności i choć o ile jego (głównie tłuszczy nasyconych) spożycie udało się ograniczyć, o tyle problem otyłości pozostał nierozwiązany, a wręcz zdecydowanie się nasilił. Powyższa perspektywa skłania do pewnej refleksji: całkiem możliwe jest, że to nie tyle jakiś jeden składnik pokarmowy, czy też określony produkt żywnościowy stanowi główną przyczynę problemów z tuszą, a zespół czynników ze szczególnym uwzględnieniem spożycia nadmiernego kalorii ogółem i złej jakości spożywanej żywności.

Czy więc prawdą jest że chleb tuczy? Owszem tuczy, ale jedynie spożywany w nadmiarze. Podobnie tuczyć będzie także kasza jaglana czy płatki owsiane, polędwica sopocka, a także banany i wiele innych produktów spożywczych. Czy więc należy z nich rezygnować? Oczywiście że nie. Należy zachować po prostu umiar w spożyciu.

W wypadku chleba istotna jest jeszcze jedna kwestia, otóż mało kto spożywa pieczywo bez dodatków. Masło, margaryna, serek topiony, dżem, których mamy w zwyczaju używać do smarowania dostarczają zazwyczaj więcej kalorii niż kromka nawet najbardziej kalorycznego chleba. Dwie suche kromki pieczywa to o 200 – 300kcal. Dwie kromki pieczywa z margaryną to ponad dwa razy tyle.

Najgroźniejsze dla zdrowia ćwiczenia i ich długotrwałe skutki zdrowotne

[sztuki walki](#) [kulturystyka](#) [crossfit](#) [domowe fitness](#)



Sport jest korzystny dla zdrowia. Każda odpowiednio dobrana do wieku, wagi, sprawności (szeroko rozumianego stanu zdrowia), regularna forma aktywności ruchowej sprzyja zdrowiu. I odwrotnie, siedzący tryb życia (telewizor, komputer, jazda samochodem) i niezdrowe odżywianie sprzyjają nadwadze, otyłości, otyłości brzusznej, nadciśnieniu, chorobom serca. Nawet osobom w podeszłym wieku, po przebytym zawale, z uszkodzeniami aparatu ruchu czy z otyłością – zaleca się aktywność fizyczną. Jednak zupełnie czym innym jest trening aerobowy seniora (np. spacerów kilka razy w tygodniu, umiarkowany trening siłowy), a wyczynowa aktywność zawodnika sportów walki, trójboisty, kulturysty, pływaka czy kolarza (7-10 jednostek treningowych w skali tygodnia). Można nawet stwierdzić, iż żaden sport uprawiany wyczynowo nie jest zdrowy. Dlaczego?

Wyteżoną pracę zawodowego sportowca można porównać do tuningu silnika samochodowego – z wielu jednostek można „wyciągnąć” dodatkowe kilkadziesiąt KM, niektóre są bardziej podatne na zwiększanie mocy, ale ... to wszystko kosztem żywotności. Dalsze przykłady? „Podkręcanie procesorów”, kart grafiki...

Uprawianie wyczynowe sportu powoduje wiele zmian w organizmie

- piłka nożna: przeciążenia i kontuzje stawów, obciążenie serca i układu krążenia (zmiany w sercu); odnotowuje się dziesiątki zgonów piłkarzy rocznie,
- kolarstwo: przeciążenia stawów, zmiany w sercu (przerost),
- sporty walki: uszkodzenia stawów (w szczególności kolanowego, skokowego, biodrowego, nadgarstki, łokcie) i kości (śródręcze, piszczel); zmiany w sercu (m.in. przerost – uszkodzenia mózgu (encefalopatia), zaburzenia pracy układu nerwowego (sporty bazujące na uderzeniach: boks,
- bieganie długodystansowe: zmiany w sercu (przerost, bradykardia), krwawienia z przewodu pokarmowego i inne dolegliwości żołądkowe, uszkodzenia stawu skokowego (skręcenia, zwknięcia), kontuzje i uszkodzenia stawu kolanowego (łękotka, wiązadła), naderwania i uszkodzenia mięśni (np. tylnej części uda),
- trening siłowy: kontuzje stawów (barkowy, kolanowy, biodrowy, łokciowy), uszkodzenia kręgosłupa, obciążenie serca i układu krążenia (w szczególności w kulturystyce), uszkodzenia, naderwania przyczepów mięśni,